

Børn har brug for "vilde" voksne

Ballerup Kommune har fordoblet idrætstimerne for de mindste klasser og indrettet landskaber både inde og ude, så børnene ikke kan lade være med at bevæge sig. Men de voksne skal også være med, siger idrætskonsulent Per Kølle.

- Vi må erkende, at mange forældre og andre voksne ikke er gode rollemodeller, når det gælder bevægelse. De er ikke hjemme, har ikke tid, eller ikke bevidste om hvor vigtigt det er, at de er aktive sammen med børnene, selv i en tidspresset hverdag. På den måde bliver børnene ikke motiveret til at røre sig, siger Per Kølle, idrætskonsulent i Ballerup Kommune.

- Derfor må vi tage fat der, hvor børnene er i hverdagen. Det vil sige i daginstitutioner og skoler og sørge for, at de får udfordringer og nogle andre voksne rollemodeller.

- Når en fjerdedel af børn i niårsalderen har risiko for at udvikle diabetes og hjertekarsygdomme, er det alarmerende for dem. Men det er også tegn på, at flere vil få problemer, med mindre de begynder at bevæge sig mere, siger Per Kølle.

Bevægeglæde i hverdagen

Han er primus motor for to projekter, som skal give børnene i Ballerup bedre muligheder for at bruge kroppen fra de er helt små og langt op i skolealderen. Begge projekter fokuserer på børnenes fysiske muligheder for at bevæge sig, hvor de er. Målet er, at børnene skal have bevægeglæden tilbage i hverdagen.

- Det drejer sig om at gøre omgivelserne, både indendørs og udendørs, så spændende, at børnene ikke kan lade være med at røre sig, uanset hvad de voksne gør, siger Per Kølle, som dog understreger, at hvis børnene virkelig skal have noget ud af at bruge kroppen, skal der indimellem også være voksne til at inspirere dem. Der skal være nogle "vilde" voksne, som vil lege med børnene.

Derfor er lærerne og forældrene vigtige medspillere i Ballerup Kommunes projekt, som er et samarbejde med Institut for Idræt på Københavns Universitet og Tårnby Kommune.

Idrætslærerne får efteruddannelse, og forældrene får information og viden om, hvad det betyder, at deres børn bevæger sig.

- Voksne skal lære at være opmærksomme på, om børnene faktisk kommer ud. De skal gå ud med børnene, og de skal være opmærksomme på børnenes kondition og motorik.

- Børn kan lære at gøre næsten hvad som helst med kroppen, fra de er 6, til de er 13 år. Men det kræver, at de bruger den. Vi ved, at børn ikke får god motorik af at sidde stille, og at det er næsten umuligt at indhente det tabte eller lappe på dårlig motorik. Men bare de har gjort noget,

kan de indhente meget og lære meget, også sidenhen, siger Per Kølle.

To dobbeltimer

Idrætsprojektet i Ballerup Kommune omfatter børn i børnehaveklasserne samt til og med 3. klasse. Kommunen har udvidet timetallet fra en til to dobbelttimer om ugen, alle skoler har fået nye redskabslandskaber indendøre og nogle udendørs. Landskaberne består af redskaber, som frister til at kravle op, kravle ind og ud, springe ned og i det hele taget bruge kroppen og på den måde udvikle balance, styrke, motorik og smidighed.

Det kan knibe med tilstrækkelig plads til idrætsundervisning. Derfor kan skolegården inddrages til brug for undervisning af de mindre børn. Desuden er det planen, at nogle skoler skal have en forhindringsbane, som etableres rundt om skolen og kan bruges både i og uden for skoletid.

Selvtillid

Når det gælder helt små børn i daginstitutionerne, er det vigtigt, at de får mulighed for at bevæge sig uden at være bange for at slå sig. Løsningen er særlige skumhuse og måtter, som er bløde og kan flyttes efter behov.

Foreløbig har som forsøg en daginstitution i Ballerup Kommune, Sesam, som er en institution for indvandrerbørn på to et halvt - fire år, fået skumredskaber at boltre sig i. Og det gør de.

- Fordelen ved de bløde redskaber er, at børnene kan lege uden at blive bange. Dvs. at de kan bruge al deres energi på øvelser. På den måde kommer de hurtigt videre og får en kropslig selvtillid, som vil gavne dem resten af livet. Vi har oplevet børn, som ikke turde balancere på en bæk, men som efter to måneder i Sesam kravlede til tops i ribberne, fortæller Per Kølle.

Kilde: Journalist Annie Hagel